

เราทุกคนมีสิ่งมหัศจรรย์อยู่ในตัวเอง  
คือจิตที่ฝึกฝนอันก่อให้เกิดปัญญา ปาฏิหาริย์ และนิพพาน

# จิต มุนี สุดมหัศจรรย์

พระสาสนโสภณ (พิจิตร ฐิตวณฺโณ)



สมเด็จพระมหากษัตริย์ศรีนคร  
๑๕.๗

๒๖ ก.พ. ๒๕๖๐

๕๐. —

# จตุรศก

โดย พระสาสนโสภณ

(พิจิตร จิตอันโน)



## จิตมหัสจรรย์

โดย : พระสาสนโสภณ (พิจิตร ฐิตวณฺโณ)

ISBN : 978-616-526-053-4

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กันยายน ๒๕๕๓

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย :

สำนักพิมพ์กรีน-ปัญญาญาณ

ในเครือกลุ่มบริษัทกรีน-มัลติมีเดีย

๕๐/๓๓ ม.๕ ถ.พระราชราษฎร์สาย ๑ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐

โทร. ๐-๒๕๒๕-๔๒๔๒ # ๒๐๙-๒๑๐ แฟกซ์ ๐-๒๕๒๕-๔๗๖๔

[www.gppbook.com](http://www.gppbook.com)

e-mail : [fromgreeneditor@gmail.com](mailto:fromgreeneditor@gmail.com)

: [gppbook@tnews.co.th](mailto:gppbook@tnews.co.th)

บรรณาธิการอำนวยการ	สนธิญาณ เข็นฤทัยในธรรม
รองบรรณาธิการอำนวยการ	โกศล โพธิ์สุวรรณ
ผู้ช่วยบรรณาธิการอำนวยการ	เอกชัย เขียวเชิดชูกิจ พพิฑิตร์ ชนะสงคราม
ที่ปรึกษา	ภิรมย์ศักดิ์ สาสุณีย์
ผู้อำนวยการฝ่ายธุรกิจ	ศักดิ์ศรี บุญรังศรี
ผู้อำนวยการฝ่ายผลิต	อนิรุทธ สุวคันธกุล
บรรณาธิการบริหาร	เวทิน ชาติกุล
บรรณาธิการ	สุวิษา สุชีวกุล
บรรณาธิการเล่ม	ณัฐวุฒิ แจ่มสูงเนิน ไฉยิกา เมืองจันทน์
กองบรรณาธิการ	อาทิตย์ เกียรติทองกุล
ปก-รูปเล่ม	ธีรภัทร พันธุ์พิทยไพบย
พิมพ์ที่	ออฟเซตเพรสส์ โทร. ๐-๒๙๔๓-๘๓๓๓



## คำนำสำนักพิมพ์

พลังของจิตใจนั้นเป็นสิ่งมหัศจรรย์ พระพุทธศาสนาเชื่อว่าจิตใจของคนเรานั้นสามารถพลิกสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลายเป็นดีได้ในทุกสถานการณ์ เพราะเชื่อเช่นนี้ คำสอนพระพุทธศาสนาจึงเน้นไปที่การบริหารจัดการกับจิต หรือความคิดของคนมากกว่าการออกไปจัดการกับปัญหาภายนอก

ความมหัศจรรย์ของจิตใจนี้ ท่านผู้อ่านอาจนึกเห็นได้ในตำนานของพระพุทธศาสนาเรื่องหนึ่ง เรื่องมีอยู่ว่า มีพระสงฆ์ชาวญี่ปุ่นรูปหนึ่งชื่อ “เรียวกัน” ท่านผู้นี้ได้ไปสร้างกุฏิอยู่บนหน้าผาริมทะเล ตอนที่สร้างกุฏิ ท่านไม่รู้ว่าพื้นที่ตรงนั้นมีรากกอไผ่ซึ่งยังไม่ตาย หลังจากปลุกกระท่อมไปได้ไม่กี่วัน หน่อไผ่ก็งอกขึ้นมา ท่านก็ไม่ว่าอย่างไร ปล่อยให้มันเติบโตขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงหลังคา ท่านจึงได้เจาะหลังคากระท่อมเพื่อให้ต้นไผ่นั้นงอกขึ้นไปรับแสงแดดได้เต็มที่ บังเอิญว่าช่วงนั้นเริ่มเข้าหน้าฝน ฝนตกแทบจะทุกวัน ช่องที่หลังคานั้นทำให้น้ำฝนไหลเข้ามาในกระท่อม ญาติโยมมาเห็นเข้าก็ถามว่าทำไมท่านจึงไม่ตัดต้นไผ่ทิ้งแล้วปิดหลังคาเสีย ท่านก็บอกว่าไม่เป็นไร น้ำท่วมกุฏิก็นอนบนแคร่ไม้ไผ่ได้ ท่านยังบอกญาติโยมด้วยว่า อันที่จริงควรจะขอบคุณต้นไผ่ด้วยซ้ำไป ที่ทำให้ท่านต้องเจาะหลังคาเป็นช่อง เพราะว่าในคืนเดือนหงายที่ฝนไม่ตกนั้น ท่านสามารถนอนชมแสงจันทร์ได้ภายในกระท่อมนั่นเอง ไม่ต้องลุกออกมาข้างนอกเหมือนเมื่อก่อน ไม่ใช่แค่นั้น ช่องที่หลังคายังทำให้แสงจันทร์สาดส่องเข้ามาในกุฏิ เป็นภาพที่งดงามมาก



เดิมที สิ่งที่ท่านเรียวกันผู้นี้ประสบคือปัญหา แต่ในท้ายที่สุด ปัญหา  
นั้นก็คลี่คลายไปเป็นเรื่องที่ดี จะเห็นว่าหัวใจของการที่ปัญหาถูกพลิกไปเป็นสิ่ง  
ที่ไม่ใช่ปัญหานั้นไม่ได้อยู่ที่แสงจันทร์ ไม่ได้อยู่ที่ต้นไม้ ไม่ได้อยู่ที่ไหนไกลตัวทั้งสิ้น  
แต่อยู่ที่ “จิต” หรือ “ความคิด” ของท่านนี่เอง นี่คือความมหัศจรรย์ของจิต  
ความมหัศจรรย์ที่เกิดจากสิ่งง่ายๆ แต่ทรงพลานุภาพอย่างไม่น่าเชื่อ

พระพุทธศาสนาเชื่อว่าพลังของจิตเป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่มีบรรจุไว้อยู่แล้ว  
ในชีวิตของคนทุกคน แต่ก็มีน้อยคนนักที่จะตระหนักรู้ในสิ่งนั้น หวังว่าหนังสือ  
เล่มนี้จะช่วยสนับสนุนให้ท่านผู้อ่านได้ตระหนักรู้ถึงความมหัศจรรย์อันนั้น

สำนักพิมพ์กรีน-ปัญญาญาณ



## คำนำผู้เขียน

เรื่อง "จิตมัทศจรรย" นี้ เป็นหนังสือที่เกี่ยวกับจิตวิทยาทางพระพุทธศาสนา หรือพุทธจิตศาสตร์โดยเฉพาะ ซึ่งมีลักษณะแตกต่างจากจิตวิทยาตะวันตก เป็นการกล่าวถึงจิตตภาวนา (Mental Development) หรือการฝึกอบรมจิตของตนตามหลักกรรมฐานในพระพุทธศาสนา ได้เขียนขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับคนสมัยใหม่ผู้สนใจในการปฏิบัติภาวนา แต่เขียนในเชิงวิชาการชี้แนวปฏิบัติโดยตรง พร้อมทั้งบอกชื่อคัมภีร์ที่มาหรือหนังสืออ้างอิงไว้เป็นหลักฐานเพื่อใช้ประกอบสำหรับการค้นคว้าของท่านผู้สนใจและของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาด้วย

เนื่องจากในปัจจุบันได้มีคนไทยและชาวต่างประเทศหันมาสนใจและปฏิบัติกรรมฐานหรือจิตตภาวนากันมาก และกำลังมีเพิ่มขึ้นทุกปี ในท่ามกลางความเจริญทางด้านวัตถุและวิทยาการสมัยใหม่ ซึ่งเป็นการเอื้ออำนวยต่อการฝึกอบรมจิตตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก นับเป็นสัญลักษณ์หรือเป็นแนวโน้มที่ดีของคนในยุคนี้ประการหนึ่ง อันควรแก่การอนุโมทนาและควรแก่การสนับสนุนของพุทธศาสนิกชนทั้งหลายเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นการเดินเข้าไปสู่เป้าหมายแห่งชีวิตที่สงบสุข ทั้งสามารถนำมาใช้ประยุกต์ในชีวิตประจำวันได้ดีอีกด้วย



เรื่องนี้ หากว่าท่านผู้สนใจอ่านด้วยความใคร่ครวญและทดลองนำมาปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้ว ก็จะได้รับผลตามสมควรแก่การปฏิบัติของตน ทั้งจะเกิดความประทับใจและเห็นคุณค่าแห่งคำสอนของพระพุทธเจ้าเพิ่มขึ้นอย่างแน่นอน

การพัฒนาจิตนี้มีทั้งหมด ๒ ภาค คือ ภาคหนึ่งว่าด้วยหลักทั่วไปของการฝึกอบรมจิตตามหลักพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า “จิตตภาวนา” โดยย่อเรื่อง การปฏิบัติสมาธิหรือสมถกรรมฐานโดยเฉพาะ ส่วนภาคสองว่าด้วยพัฒนาจิตในระดับวิปัสสนากรรมฐานอันเป็นการพัฒนาจิตขั้นสูงในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า “วิปัสสนาภาวนา”

เฉพาะภาคหนึ่งนี้มีทั้งหมด ๘ ตอน ๕ ตอนแรกเป็นการกล่าวถึงหลักทั่วไปในการพัฒนาจิต แต่ทุกตอนมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันเพื่อให้ท่านผู้อ่านเข้าใจหลักปฏิบัติจิตตภาวนาขึ้นไปตามลำดับ ตั้งแต่ตอนที่ ๕-๗ เป็นการกล่าวถึงวิธีปฏิบัติสมาธิโดยตรงที่นิยมปฏิบัติกันมากในประเทศไทย ๓ อย่าง คือ

ตอนที่ ๕ กล่าวถึงอานาปานสติภาวนา

ตอนที่ ๖ กล่าวถึงกายคตาสติภาวนา

ตอนที่ ๗ กล่าวถึงพรหมวิหารภาวนา

ทั้ง ๓ ตอนนี้ได้บอกรายละเอียดในการปฏิบัติสำหรับท่านผู้สนใจไว้อย่างเพียงพอ

ส่วนตอนที่ ๘ อันเป็นตอนสุดท้ายนั้น กล่าวถึงประสบการณ์ทางจิตของผู้ฝึกจิตที่แสดงออกมาในรูปต่างๆ จึงนับเป็นตอนที่น่าสนใจมากตอนหนึ่ง

เนื้อหาของหนังสือนี้ ข้าพเจ้าได้รวบรวมมาแสดงไว้ทั้งในด้านปริยัติซึ่งมีหลักฐานอ้างอิงจากพระไตรปิฎก วิสุทธิมรรค และคัมภีร์อื่นๆ และในด้านปฏิบัติซึ่งได้จากประสบการณ์ของข้าพเจ้าเองบ้าง จากหนังสือต่างๆ บ้าง จากการอบรมกรรมฐานของอาจารย์ที่มีชื่อเสียงบางรูปบ้าง โดยพยายามให้เป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านในแง่ของการปฏิบัติกรรมฐานให้มากที่สุด แต่ที่ยกบาลี



มาด้วยในบางตอนนั้น ก็เพื่อให้มีหลักฐานอ้างอิงว่า ที่เขียนมานี้ได้กล่าวไปตามแนวพระพุทธศาสนาซึ่งมีพระบาลีเป็นหลักยืนยันอยู่โดยตรง หาใช่เขียนขึ้นมาโดยอัตโนมติไม่ และผู้ที่เข้าใจหนังสือนี้ได้ดีก็คือผู้ที่มีความรู้ทางพระพุทธศาสนามาพอสมควรทั้งในด้านปริยัติและด้านปฏิบัติ

ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ได้จัดรูปเล่มและภาพปกใหม่ กับทั้งได้แก้ไขเพิ่มเติมในบางตอนบ้างเล็กน้อย เพื่อให้หนังสือสมบูรณ์และมีคุณค่าน่าอ่านเพิ่มขึ้น

หวังว่า หนังสือนี้คงจะอำนวยประโยชน์ให้แก่ท่านผู้สนใจในการฝึกอบรมตนเองและในการแนะนำสั่งสอนผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ส่วนดีใดอันจะพึงมีจากหนังสือนี้ ข้าพเจ้าขอบูชาแด่อาจารย์และผู้ที่มีพระคุณของข้าพเจ้าทุกท่าน

พระสาสนโสภณ  
(พีจิตร จูตวันโน)



สารบัญ

๑. บทนำ	๑๓
การพัฒนาจิตคืออะไร	๑๔
ข้อควรทราบเบื้องต้นในการพัฒนาจิต	๑๖
๒. ไตรสิกขา	๓๓
ไตรสิกขา (หลักการศึกษา ๓ ชั้น)	๓๔
กิลีส ๓ ชั้น	๔๑
ความร้ายแรงของกิลีส ๓ ชั้น	๔๒
การก่อตัวของกิลีส	๔๔
ไตรสิกขากำจัดกิลีส ๓ ชั้น	๔๕
๓. กรรมฐานหรือภาวนา	๕๑
ความสุข ๒ อย่าง	๕๓
สมถกรรมฐาน	๕๔
ประโยชน์ของการฝึกจิต	๕๕
ประเภทของสมาธิ	๕๖
อารมณ์ของสมถกรรมฐาน	๕๗
อานุภาพของกรรมฐาน ๔๐	๖๑
จริต ๖	๖๒
ลักษณะของจริตทั้ง ๖	๖๔



กรรมฐานที่เหมาะสมกับจริต	๖๗
นิเวศน์ ๕	๗๑
เหตุที่ทำให้นิเวศน์เกิด	๘๐
เหตุที่ทำให้นิเวศน์ดับ	๘๕
สัพพายะ	๘๘
นิมิต ๓	๙๘
<b>๔. กิจเบื้องต้นของการเจริญกรรมฐาน</b>	<b>๑๐๑</b>
ปฐกัมม ๑๐	๑๐๒
การตัดความกังวลเล็กน้อย	๑๐๔
การชำระศีลให้บริสุทธิ์	๑๐๕
อานิสงส์ของศีล	๑๐๖
การถวายตัวแด่พระพุทธเจ้าและอาจารย์	๑๐๗
การระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย	๑๐๙
การแผ่เมตตา	๑๑๐
การเจริญมรณัสสติ	๑๑๐
การระลึกถึงความจริงแห่งชีวิต	๑๑๑
การระลึกถึงบุญของตน	๑๑๒
การอธิษฐานเจริญกรรมฐาน	๑๑๔
<b>๕. อานาปานสติภาวนา</b>	<b>๑๑๕</b>
การเจริญอานาปานสติ	๑๑๕
การเจริญอานาปานสติสำหรับผู้เริ่มต้น	๑๑๖
การกำหนดลมหายใจด้วยการนับ	๑๑๙
การบำเพ็ญอานาปานสติขั้นสูง	๑๒๒
เสียงปฏิบัติต่อการทำสมาธิ	๑๒๕



ความสำคัญของอารมณ์ปัจจุบัน	๑๒๖
ความสำคัญของลมหายใจ	๑๒๙
อานาปานสติ ๔ ขั้น	๑๓๐
อาการหยาบและละเอียดของลมหายใจ	๑๓๓
ลมหายใจไม่ปรากฏ	๑๓๔
วิธีทำให้ลมหายใจปรากฏชัดขึ้น	๑๓๕
การฝึกจิตกับการฝึกลูกโค	๑๓๗
อิริยาบถ ๔ ของผู้ฝึกจิต	๑๔๓
อานิสงส์การเดินจงกรม	๑๔๘
องค์ฌาน	๑๕๓
ลักษณะขององค์ฌาน ๕	๑๕๔
การละองค์ฌาน	๑๖๐
อัปปนาโกศล ๑๐	๑๖๒
ประโยชน์ของการบำเพ็ญอานาปานสติ	๑๗๖
<b>๖. กายคตาสติภาวนา</b>	<b>๑๗๙</b>
ทวัตติงสาการ	๑๘๑
วิธีบำเพ็ญกายคตาสติ	๑๘๓
อุคคหโกศล ๗	๑๘๕
มนสิการโกศล	๑๘๘
<b>๗. พรหมวิหารภาวนา</b>	<b>๑๙๓</b>
มนุษย์เป็นผู้มีจิตใจสูง	๑๙๔
พรหมวิหารเป็นสัญลักษณ์ของพุทธศาสนิกชน	๑๙๖
พรหมวิหารเป็นกรรมฐาน	๑๙๗
เมตตาภาวนา	๒๐๖



วิธีเจริญเมตตาภาวนา	๒๐๘
สิ่งที่ควรกระทำและควรเว้นก่อนการเจริญเมตตาภาวนา	๒๑๑
ลำดับขั้นแห่งการเจริญเมตตาภาวนา	๒๑๔
วิธีแผ่เมตตาไปยังศัตรู	๒๑๖
พรหมวิหารพรณา	๒๓๙
๘. ปราบกฏการณ์ทางจิต	๒๔๑
นิมิต ๒ ประการ	๒๔๒
ปัติ ๕	๒๕๑
ยุคฉรรรม ๖	๒๕๔
สุขสมาธิ	๒๕๖
อภิญญา	๒๕๘







# ๑

## บทนำ

ประเทศต่าง ๆ ในโลกย่อมมีการพัฒนาประเทศของตนในด้านต่าง ๆ และมีเป้าหมายพร้อมทั้งแผนการในการพัฒนาเพื่อความเจริญรุ่งเรืองมั่นคงของประเทศ และเพื่อความกินดีอยู่ดีของคนในชาติ และถือว่าการพัฒนาประเทศเป็นงานสำคัญและจำเป็นยิ่งที่รัฐบาลหรือผู้ปกครองประเทศจะต้องทำ จะเพิกเฉยมิได้ มิฉะนั้นแล้ว ประเทศก็จะยากจน ขาดความมั่นคง ประชาชนก็เดือดร้อน ฉะนั้น ทุกประเทศจึงมีแผนในการพัฒนาชาติของตน ในพุทธศาสนาก็เช่นเดียวกัน พระพุทธเจ้าได้ทรงวางแผนหรือหลักในการพัฒนาเอาไว้ แต่เป็นการพัฒนาชีวิตของแต่ละบุคคลโดยมุ่งพัฒนาจิตเป็นสำคัญ เพราะเมื่อพัฒนาจิตได้แล้ว ตัวบุคคลก็เชื่อว่าจะได้รับการพัฒนาไปด้วย แล้วการพัฒนาทุกอย่างในทางสร้างสรรค์ความสุข รวมทั้งการพัฒนาประเทศก็ย่อมทำได้โดยง่าย ทั้งจะนำความสุขมาสู่มนุษยชาติในโลกโดยตรงด้วย โลกจะสงบสุข ไม่มีสงคราม ไร้ความวุ่นวาย มนุษย์ในทุกสังคมจะอยู่ด้วยกันอย่างฉันมิตร มีเมตตากรุณา เห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือกันและกัน ยิ่งมีการพัฒนาจิตสูงขึ้นเพียงใด ความสงบสุขจะเกิดขึ้นในโลกมากขึ้นเพียงนั้น



แต่ที่โลกยังวุ่นวายอยู่มากทั้งในด้านการเมือง เศรษฐกิจ และสังคมทุกวันนี้ ก็เพราะมนุษย์ส่วนใหญ่มุ่งการพัฒนาทางด้านวัตถุมากกว่าการพัฒนาทางด้านจิตใจ โลกจึงเกิดวิกฤตการณ์ถาวรขึ้น และดูเหมือนว่ากำลังจะมีเพิ่มมากขึ้นกว่าสมัยก่อนเสียอีก ทำให้เกิดวิกฤตการณ์ทางด้านเศรษฐกิจ การเมือง และสังคมเพิ่มขึ้นในโลก ทำให้เกิดโรคจิตโรคประสาทเพิ่มขึ้นทุกปีในหมู่ประชาชน โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ๆ ของโลก ทั้งๆ ที่วิทยาการสมัยใหม่ได้เกิดขึ้นช่วยให้มนุษย์ได้รับความสะดวกสบายกว่าแต่ก่อนเป็นอันมาก ทั้งนี้ ก็เพราะความเจริญทางด้านจิตใจน้อยไป หรือตามไม่ทันความเจริญทางด้านวัตถุนั่นเอง

ฉะนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่คนในปัจจุบันจะต้องหันมาสนใจความเจริญทางด้านจิตใจ แล้วช่วยกันพัฒนาจิตใจของตน รวมทั้งชี้นำส่งเสริมให้มนุษยชาติในโลกได้พัฒนาจิตของตนเหมือนอย่าง que ทุกชาติในโลกกำลังพัฒนาบ้านเมืองของตนอยู่ในขณะนี้ หากทุกคนมีการพัฒนาจิตตามหลักพุทธศาสนาแล้ว เราเชื่อว่าโลกจะมีความสุขและน่าอยู่มากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้อย่างแน่นอน

## การพัฒนาจิตคืออะไร

คำว่า “พัฒนา” เป็นศัพท์สมัยใหม่ หมายถึง “การทำให้เจริญขึ้น ทำให้รุ่งเรืองขึ้น” ใช้ได้ทั้งในการพัฒนาด้านวัตถุและด้านจิตใจ เช่น การพัฒนาชนบท การพัฒนาประเทศ การพัฒนาสติปัญญา และการพัฒนาจิต เป็นต้น แต่ศัพท์ทางพุทธศาสนาที่แท้จริงที่ใช้ในการพัฒนาจิตนั้น ท่านใช้คำว่า “ภาวนา” หมายถึง การทำให้มี การทำให้เกิดขึ้น ทำให้เจริญ การอบรม การบำเพ็ญ เช่น คำว่า “สมาธิภาวนา” คือ การเจริญ การอบรม หรือการบำเพ็ญสมาธิ คำว่า “วิปัสสนาภาวนา” คือ การเจริญ การอบรม หรือการบำเพ็ญวิปัสสนา



ดังนั้น การอบรมจิตหรือการพัฒนาจิต ทางพระพุทธศาสนาจึงใช้คำว่า “จิตตภาวนา” ดังปรากฏในมหาสังคจกสูตร ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสแก่สังคจกนิครนถ์ผู้ถือตัวว่าเป็นนักปราชญ์คนหนึ่งว่า “ดูกร อัคคิเวสสนะ (พระพุทธองค์ตรัสเรียกสังคจกนิครนถ์ตามชื่อสกุลว่า “อัคคิเวสสนะ”) จิตตภาวนาท่านฟังมาแล้วอย่างไร?”

เมื่อสังคจกนิครนถ์ทูลตอบไม่ได้ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “ดูกร อัคคิเวสสนะ อริยสาวกในพระศาสนานี้ได้อบรมจิตแล้ว เมื่อความสุขเกิดขึ้น เขาได้รับสุขแล้วก็ไม่มีความยินดีในสุข เมื่อสุขดับไป มีทุกข์เกิดขึ้น เขาได้รับทุกข์แล้วก็ไม่เศร้าโศก ไม่ลำบากใจ ไม่รำพันคร่ำครวญตบอ กไม่ถึงความหลงใหล ... ดูกร อัคคิเวสสนะ แม้สุขเกิดขึ้นแก่พระอริยสาวกผู้ใดผู้หนึ่งก็ไม่ครอบงำจิต (ท่านได้) เพราะท่านได้อบรมกายแล้ว แม้ทุกข์เกิดขึ้นก็ไม่ครอบงำจิต (ท่านได้) เพราะท่านได้อบรมจิตแล้ว ดูกร อัคคิเวสสนะ บุคคลที่ได้อบรมกาย<sup>๑</sup> อบรมจิตแล้ว เป็นอย่างนี้แล”<sup>๒</sup>

การอบรมกายและการอบรมจิตตามหลักการพระพุทธศาสนาก็คือการพัฒนาจิตนั่นเอง การที่พระพุทธเจ้าทรงแยกเป็นกายภาวนา (การอบรมกาย) และจิตตภาวนา (การอบรมจิต) ก็เพื่อให้เหมาะกับอุปนิสัยของสังคจกนิครนถ์ผู้ฟังธรรมอยู่ในขณะนั้น แต่เมื่อกล่าวโดยย่อแล้ว การพัฒนาหรือการอบรมทางพระพุทธศาสนาทั้งหมด ไม่ว่าทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ รวมเรียกว่า “ภาวนา” (Mental Development) ทั้งสิ้น

จิตตภาวนาก็คือ การฝึกฝนตนเอง การอบรมตนเอง การทำตนเองให้เจริญขึ้น ให้ประเสริฐขึ้น ตามหลักพระพุทธศาสนา หรือการยกจิตของตนขึ้นสู่ระดับสูงเหนืออำนาจของกิเลสนั่นเอง

---

<sup>๑</sup>ในอรรถกถาปัญจสุทนีอธิบายว่า “กายภาวนา-การอบรมกาย” หมายถึงการเจริญวิปัสสนา ส่วน “จิตตภาวนา-การอบรมจิต” หมายถึงการเจริญสมาธิ (ปัญจสุทนี ทุติโย ภาค / ๓๘๔-๓๘๖) ดังนั้น จิตตภาวนาก็คือ “สมถภาวนา” หรือ “จิตตสิกขา” อันเป็นการฝึกจิตขั้นสมาธินั่นเอง.

<sup>๒</sup>มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ ๑๒/๔๐๙/๔๔๐.



## ข้อควรทราบเบื้องต้นในการพัฒนาจิต

เพื่อให้ได้ผลดีในการฝึกอบรมจิต ผู้ปฏิบัติควรทราบหลักเบื้องต้นเสียก่อน ดังต่อไปนี้

### ๑. จุดมุ่งหมายของการพัฒนาจิต

การพัฒนาจิต หรือ “ภาวนา” ในพระพุทธศาสนา มีจุดมุ่งหมายให้ได้รับประโยชน์ ๓ ประการ คือ

- (๑) ประโยชน์ในปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์)
- (๒) ประโยชน์ในชาติหน้า (สัมปรายิกัตถประโยชน์)
- (๓) ประโยชน์อย่างสูงสุด (ปรมาตถประโยชน์)

ประโยชน์ในปัจจุบัน คือ มีชีวิตอยู่อย่างสงบสุขในปัจจุบันและทำสังคมให้สงบสุขด้วย

ประโยชน์ในชาติหน้า คือ เมื่อเกิดในชาติต่อไปก็มีความสุข ไม่เกิดในภพชาติที่ต่ำ เพราะจิตมีคุณภาพสูง

ประโยชน์อย่างสูงสุด คือ บรรลุมรรค ผล นิพพาน ตัดกิเลสได้หมด ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดให้ได้รับความทุกข์ยากต่อไป

การที่บุคคลเราจะได้รับประโยชน์ทั้งสามนี้ได้บริบูรณ์หรือมากน้อยแค่ไหน ก็ขึ้นอยู่กับพลังของการพัฒนาจิตของแต่ละคน คือ ถ้าทำได้ถูกต้องและตั้งใจพัฒนา หรืออบรมตนอย่างจริงจังเพื่อบรรลุประโยชน์เหล่านี้ข้อใดข้อหนึ่ง หรือทั้งสามอย่างตามที่ตนได้วางไว้ ก็จะได้รับผลในที่สุดอย่างแน่นอน แม้บางอย่างจะต้องใช้เวลานานข้ามภพข้ามชาติก็ตาม แต่สำหรับประโยชน์ในปัจจุบันนั้น ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นประจักษ์ได้ด้วยตนเองในปัจจุบัน เพราะพระธรรมในพระพุทธศาสนาเป็น “ปัจจัยตั้ง” ที่ผู้ปฏิบัติจะพึงรู้ได้เฉพาะตน



## ๒. ลักษณะของจิต

ในการฝึกอบรมหรือพัฒนาจิตนั้น ผู้ฝึกจะต้องรู้ลักษณะหรือธรรมชาติของจิตเสียก่อน จึงจะฝึกได้ผลดี เหมือนกับบุคคลที่ฝึกสัตว์ใช้งาน เช่น ช้าง ม้า เป็นต้น ก็จำต้องรู้จักนิสัยใจคอของสัตว์นั้นเสียก่อน มิฉะนั้นจะฝึกมิได้ผล หรือได้ผลน้อย หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่คนฝึกเสียอีก ฉะนั้น ในการฝึกอบรมจิต ผู้ฝึกอบรมควรทราบลักษณะหรือหน้าตาของจิตเสียก่อน

ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ท่านให้คำจำกัดความหรือบอกลักษณะของจิตไว้หลายแห่ง เพราะมุ่งการฝึกอบรมจิตเป็นสำคัญ ในที่นี้จะนำมากล่าวไว้เท่าที่จำเป็น เพื่อประโยชน์ในการศึกษาและพัฒนาจิตตามแนวพุทธจิตวิทยา ดังนี้

๒.๑ ในจิตตวรรคแห่งคัมภีร์ธรรมบท ขุททกนิกาย พระพุทธเจ้าตรัสลักษณะของจิตไว้ว่า

ผนุทน์ จปลํ จิตฺตํ

ทุรกฺขํ ทุนฺนิวารยํ

อุชฺช กโรติ เมธาวิ

อุสฺสกาโรว เตชนํ

แปลว่า “คนมีปัญญาย่อมทำจิตที่ดีนรน กวัดแกว่ง  
รักษายาก ห้ามยาก ให้ตรงได้ เหมือนนาย  
ช้างครัดดลูกครให้ตรง ฉะนั้น”<sup>๓</sup>

จากพระคาถาพระบาลีข้างต้นนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าจิตมีลักษณะดังนี้

(๑) ผนุทน์ (ด้นรน) คือ ด้นรนไปเพื่อจะหาอารมณ์ที่เป็นเหยื่อ มีรูปและเสียงเป็นต้น ที่น่าใคร่ น่าพอใจ

<sup>๓</sup>ขุททกนิกาย ธรรมบท ๒๕/๑๓/๑๙.



(๒) จปส (กวดแกว่ง) คือ ไม่หยุดอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้นาน เหมือนเด็กทารกไม่หยุดนิ่งอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งได้นาน

(๓) ทุรกขิ (รักษายาก) คือ รักษาให้อยู่กับที่โดยไม่ให้คิดไปถึงเรื่องต่างๆ นั้น ทำได้ยาก

(๔) ทุณนิวารย (ห้ามยาก) คือ จะป้องกันไม่ให้คิดเรื่องที่เราไม่ต้องการก็ห้ามยาก แต่ก็สามารถฝึกจิตนี้ให้ตรงได้ คือให้นำไปใช้ประโยชน์ได้ เหมือนช่างศรดัดลูกศรที่คดให้ตรงได้

๒.๒ ในจิตตวรรคแห่งคัมภีร์ธรรมบท ขุททกนิกาย เช่นกัน พระพุทธเจ้าตรัสลักษณะของจิตไว้อีกนัยหนึ่งว่า

ทุณนิคฺคหสฺส

ยตฺถ กามนิปาติโน

จิตฺตสฺส ทมโถ สาธุ

จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหํ

แปลว่า “การฝึกจิตที่ข่มได้ยากซึ่งเป็นธรรมชาติที่รวดเร็ว มักตกไปในอารมณ์ตามที่ยันชอบ เป็นการดี (เพราะว่า) จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำความสุขมาให้”<sup>๔</sup>

จากคาถาพระบาลีข้างต้นนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่าจิตมีลักษณะดังนี้

(๑) ทุณนิคฺคหํ (ข่มได้ยาก) คือ ฝึกได้ยากนั่นเอง

(๒) ลหุ (เป็นธรรมชาติรวดเร็ว) คือ เกิดขึ้นแล้วดับไปเร็ว เหมือนกระแสไฟฟ้าที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลา แต่ที่สังเกตเห็นว่ายังไม่ดับก็เพราะมันเกิดดับสืบเนื่องกันตลอดเวลา นั่นเอง

(๓) ยตฺถ กามนิปาติ (มันตกไปตามอารมณ์ที่ชอบ) คือ ถ้าชอบใจเรื่องใดก็ชอบคิดแต่เรื่องนั้นอยู่เสมอ

<sup>๔</sup>ขุททกนิกาย ธรรมบท ๒๕/๑๓/๑๙.